



Ganz herzlich gratulieren wir Ihnen zur Geburt Ihres Kindes!

Für Sie als frischgebackene Eltern ist es sicherlich mit großer Freude und Erleichterung verbunden, dass Ihr Kind nun geboren ist. Zugleich kommen auch viele neue Aufgaben und eine große Verantwortung auf Sie zu.

Wo wir können und wo Sie es möchten, beraten und unterstützen wir Sie gerne.

Ein wichtiges Thema von Anfang an ist die gesunde Schlafumgebung Ihres Kindes. Sehr viel können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind - und Sie! - einen ruhigen und gesunden Schlaf genießen können. Sicherlich haben Sie sich auch schon mit dem Thema „Plötzlicher Kindstod“ beschäftigt. Wir möchten Ihnen einige Tipps und Verhaltensregeln mit auf den Weg geben, wie Sie das Risiko des Plötzlichen Kindstods deutlich senken können.

Gleichzeitig möchten wir uns als mögliche Ansprechpartner vorstellen, wenn Sie zusätzliche Beratung und Unterstützung wünschen.

Was können Sie als Eltern für eine gesunde Schlafumgebung Ihres Säuglings tun?

Rückenlage zum Schlafen

In den ersten 5 bis 6 Lebensmonaten können sich Babys noch nicht selbst drehen und sich ihre Schlafhaltung aussuchen. Legen Sie Ihren Säugling deshalb immer in Rückenlage zum Schlafen, da dies nachweislich die sicherste Position ist. Es gibt nur einige wenige medizinische Gründe und gesundheitliche Besonderheiten, bei denen das Kind auf dem Bauch liegen sollte. In diesen Fällen wird Ihr Kinderarzt Sie darauf hinweisen.

Die Bauchlage muss als Schlafposition solange wie es geht vermieden werden. Natürlich sollte das Baby aber nicht mit Hilfsmitteln fixiert werden! Wenn es wach ist, kann und soll es auch auf dem Bauch liegen. Dies stärkt die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur und regt die Entwicklung an. Sobald es müde wird, legen Sie Ihr Baby wieder in die Rückenlage.

Schlafsack statt Bettdecke

Ein Schlafsack erschwert es dem Baby, sich selbst aus der Rückenlage in die Seiten- oder Bauchlage zu bringen. Im Schlafsack bleibt Ihr Baby immer bedeckt und hat gleichzeitig viel Freiheit zum Strampeln. Im Gegensatz zu Bettdecken kann sich das Baby den Schlafsack nicht über den Kopf oder Nase und Mund ziehen, was mit Erstickungsgefahr verbunden sein kann.

Schlafsäcke gibt es in allen Größen und vielen geeigneten Materialien, so dass Ihr Kind nicht schwitzen oder frieren muss. Wenn sich der Schlafsack vom Fußende her öffnen lässt, ist es auch sehr einfach, nachts dem Kind die Windeln zu wechseln.

Rauchfreie Umgebung

Zigarettenrauch ist für Ihr Kind mit vielen Risiken verbunden. So ist z.B. die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen der Atemwege vielfach höher als in einer rauchfreien Umgebung. Babys, deren Eltern rauchen, haben zudem ein deutlich höheres Risiko, am Plötzlichen Kindstod zu sterben!

Deshalb tragen Sie dafür Sorge, dass in der Umgebung Ihres Kindes niemand raucht. Das Baby sollte sich auch nicht in Räumen aufhalten, in denen vorher geraucht wurde.

Ein sicheres Kinderbett	<p>Am sichersten schläft Ihr Kind in seinem eigenen Bettchen, das bei Ihnen im Elternschlafzimmer steht. Stellen Sie das Bett an einen hellen Platz. Das Kinderbett darf nicht direkt an der Heizung oder in Zugluft stehen.</p> <p>Ein geeignetes Kinderbett hat keine überstehenden Teile und keine scharfen Spitzen und Kanten. Die Gitterstäbe sind zwischen 4,5 und 6,5 cm voneinander entfernt. Die Matratze für das Kinderbett muss fest und ohne Schadstoffe sein.</p> <p>Im ersten Lebensjahr benötigt Ihr Kind weder ein Kopfkissen noch Nestchen oder Kuscheltiere im Bett. All dies erhöht die Gefahr, dass Ihr Kind nicht mehr frei atmen kann.</p>
Überwärmung vermeiden	<p>Es ist ganz wichtig für Ihr Kind, dass sein Körper überschüssige Wärme abgeben kann. Ob es Ihrem Baby zu kalt oder zu warm ist, können Sie am besten an der Stirn oder im Nacken feststellen. Dort sollte sich die Haut warm, aber nicht verschwitzt anfühlen.</p> <p>Dies können Sie tun, um Überwärmung zu vermeiden:</p> <ul style="list-style-type: none">– Ziehen Sie ihrem Kind bei hohen Temperaturen weniger an. Achten Sie im Sommer besonders beim Transport im Auto darauf. Atmungsaktive Kleidung ist für ihr Kind am Besten geeignet.– Das Schlafzimmer sollte nicht wärmer als 18 Grad sein. Frischluft ist alles andere als schädlich: Lüften Sie deshalb häufiger, aber kurz.– Wenn es draußen kalt ist, bieten Schaffelle bei einer Spazierfahrt im Kinderwagen eine gute Wärmeisolation. Schaffelle gehören aber nicht ins Kinderbett, denn hier verhindern sie, dass überschüssige Wärme abgegeben werden kann.
Stillen Sie Ihr Kind im ersten Lebensjahr	<p>Gestillte Säuglinge wachen nachts etwas schneller und häufiger auf. Längere Atempausen, die durch einen sehr tiefen Schlaf hervorgerufen werden können, treten bei ihnen seltener auf.</p> <p>Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie Ihr Kind mindestens in den ersten vier Lebensmonaten voll stillen.</p>
Schnuller	<p>Wenn Ihr Kind an einen Schnuller gewöhnt ist, sollte es diesen zum Einschlafen bekommen. Damit schlafen viele Kinder ruhiger und drehen sich seltener aus der Rückenlage heraus. Befestigen Sie den Schnuller entweder gar nicht oder nur mit einem Schnullerkettchen, das höchstens 10 cm lang ist.</p> <p>Vermeiden Sie auf jeden Fall lange Bänder oder Kettchen, die sich um den Hals des Kindes wickeln können!</p>
Impfungen	<p>Studien haben erwiesen, dass Impfungen das Risiko des Plötzlichen Kindstods nicht erhöhen. Die Impfung gegen Keuchhusten kann dieses Risiko vielmehr verringern.</p>
Erste Hilfe	<p>Besuchen Sie einen Kurs für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern, damit Sie Ihrem Kind in einem Notfall rasch Hilfe leisten können.</p>
Weitere Informationen	<p>www.Kindergesundheit-info.de</p>

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

[Ansprechpartnerinnen](#) des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes

[Sprechstunden](#) der Mütter- und Väterberatung